



5 15

## Lanières de poulet en croûte de parmesan et citron

SERVES  
**4**PREP TIME  
**15 minutes**COOK TIME  
**15 minutes**

### Nutrition facts

Par portion: calories 367; protéines 36 g; matières grasses 11 g; glucides 31 g; fibres 1 g; fer 2 mg; calcium 123 mg; sodium 258 mg

Une recette dont les enfants raffoleront!

### Ingredients



Poitrines de poulet 3 de 150 g (1/3 de lb) chacune, sans peau



Oeufs 2



Chapelure panko 375 ml (1 1/2 tasse)



Zestes de citron 15 ml (1 c. à soupe)



Parmesan 80 ml (1/3 de tasse), râpé

[Select all ingredients](#)

### Prévoir aussi:

- 125 ml (1/2 tasse) de farine
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

### Facultatif:

- 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205°C (400°F).
- 2 Couper les poitrines en lanières d'environ 1 cm (1/2 po) d'épaisseur.
- 3 Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, verser la farine. Dans la deuxième, battre les oeufs. Dans la troisième, mélanger la chapelure panko avec les zestes de citron, le parmesan et, si désiré, le persil. Fariner les lanières de poulet, les tremper dans les oeufs battus, puis les enrober de chapelure.
- 4 Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. Badigeonner le papier d'huile d'olive. Déposer les lanières de poulet sur la plaque et verser un filet d'huile dessus. Cuire au four 15 minutes.
- 5 Régler le four à la position «gril» (*broil*) et faire dorer les lanières de poulet 1 minute de chaque côté.

